



Αλμυρό κέικ με μανιτάρια & πιπεριές

Μερίδες: 12 κομμάτια **Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 55-60 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 1 ώρα και 15 λεπτά **Σκεύος:** τετράγωνο ταψί 25x25

Φυλάσσουμε το κέικ καλυμμένο στο ψυγείο για 2 μέρες.

Υλικά:

1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένο
500 γρ. μανιτάρια, σε λεπτές φέτες
1 κόκκινη Φλωρίνης, ψιλοκομμένη
1 πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
1 κίτρινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
1 κ.γλ. γλυκιά πάπρικα
1 κ.γλ θυμάρι
3 κ.σ. λιναρόσπορο, κοπανισμένο
6 κ.σ. νερό
100 γρ. ελαιόλαδο
[350 ml Alpro Ρόφημα Βρώμης Χωρίς Ζάχαρη](#)
400 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 κ.σ. μπέικιν πάουντερ
1 κ.σ. διατροφική μαγιά
200 γρ. τυρί που λιώνει της επιλογής μας, τριμμένο
100 γρ. σουσάμι, ωμό
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
ελαιόλαδο

Εκτέλεση

- 1) Σε ένα τηγάνι βάζουμε 3 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις κάψει σοτάρουμε τα ξερά και τα φρέσκα κρεμμυδάκια για 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε τα μανιτάρια και τις πιπεριές και σοτάρουμε για ακόμη 8-10 λεπτά μέχρι να εξατμιστούν τελείως τα υγρά τους. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη για τουλάχιστον 15 λεπτά μέχρι να κρυώσει.
- 2) Ανακατεύουμε τον λιναρόσπορο με το νερό και το αφήνουμε στην άκρη. Βάζουμε το αλεύρι και το μπέικιν παουντερ σε μπολ, τη διατροφική μαγιά, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε.



- 3) Ρίχνουμε στο μπολ με τον λιναρόσπορο, το ελαιόλαδο, [το Alpro Ρόφημα Βρώμης Χωρίς Ζάχαρη](#), και ανακατεύουμε καλά.
- 4) Προσθέτουμε το μείγμα με το αλεύρι σταδιακά και ανακατεύουμε με μία μαρίζ μέχρι να ομογενοποιηθούν. Τέλος ρίχνουμε τα σοταρισμένα λαχανικά και το τυρί ανακατεύουμε ελαφρώς να ενσωματωθούν.
- 5) Μεταφέρουμε το μείγμα σε ταψί περασμένο με λαδόκολλα, πασπαλίζουμε με σουσάμι και ψήνουμε σε πολύ καλά προθερμασμένο φούρνο, στους 180°C στον αέρα, για περίπου 1 ώρα. Ελέγχουμε αν το κέικ έχει ψηθεί βυθίζοντας μια οδοντογλυφίδα ή ένα μαχαιράκι στο κέντρο του και αν είναι υγρό το εσωτερικό, το αφήνουμε για λίγα ακόμα λεπτά ψήσιμο.
- 6) Βγάζουμε από τον φούρνο, αφήνουμε να κρυώσει για 10 λεπτά και ξεφορμάρουμε προσεκτικά και κόβουμε σε μικρά τετράγωνα ή άλλο μέγεθος και σχήμα της επιλογής μας.